

## 大学連携講座



## みんなで筋肉学

～筋肉を学んで肩こり・腰痛に負けない体をつくる～

筋肉の機能や構造などを知り、肩こりや腰痛のメカニズムについて学びます。  
原因となる体の動きや動かし方、予防するための方法を体験をします。

日時 令和3年11月25日(木) 10:30～11:30

場所 高台協働センター 講座室

講師 聖隷クリストファー大学 リハビリテーション学部  
理学療法学科の学生

定員 20名

受講料 無料

持ち物 汗拭きタオル 水分補給用飲料 筆記用具 マスク

## 【お申込期限】 10月30日(土) 17:00

○高台協働センター窓口またはお電話 (☎472-1468) 9:00～17:00 (日曜・祝日を除く)

※夜間・日曜日・祝日は職員が不在のため対応不可。

○応募者多数の場合は抽選とします。

当選した方のみ、11月2日(火)正午以降に、電話にてご連絡いたします。

## 【受講する際のお願い】

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座の開催を中止または延期させていただく場合があります。
- ・講座に参加する前に、必ず自宅で体温を測り、37.5℃以上の熱がある方や体調不良の方は、ご遠慮いただきますよう、よろしくお願い致します。
- ・講座の様子を撮影し、浜松市のHPや当協働センターだより等に掲載する場合がありますので、ご了承の上、お申し込みください。